BAB VII
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan :

1. Usia responden rata-rata yaitu dalam kelompok intervensi adalah 67,94 tahun, sedangkan dalam kelompok kontrol adalah 64.83 tahun, lebih dari sebagian lansia berjenis kelamin perempuan pada kelompok intervensi (77,8%) dan kontrol (72,2%). Pada tingkat pendidikan pada kelompok intervensi lebih dari sebagian tamatan SD/SMP (66,7%) dan pada kelompok kontrol (88,9%). Riwayat pekerjaan pada kelompok intervensi lebih dari sebagian IRT (55,6%) dan kelompok kontrol lebih dari sebagian IRT (55,6%).
2. Gambaran rata-rata nilai keseimbangan sebelum melakukan intervensi dalam kelompok intervensi adalah 17,28 dan sesudah dilakukan intervensi 23, 45. sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata nilai keseimbangan sebelum dilakukan intervensi yaitu 17, 78 dan sesudah intervensi yaitu 22, 06.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai keseimbangan sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi perbedaannya signifikan dengan (p = 0,0001), sedangkan pada kelompok kontrol perbedaannya signifikan dengan (*p = 0,0001*).
4. Ada pengaruh *Wall Squats* dan *Square Stepping Exercise* terhadap keseimbangan dinamis lansia (*p = 0, 0001*) dan Ha diterima.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan sara kepada beberapa pihak antara lain :

1. Bagi Mahasiswa
   a. Dipergunakan sebagai literature dan referensi dalam upaya proses pembelajaran
   b. Dapat dipergunakan dalam kegiatan penyuluhan dan pengabdian masyarakat mahasiswa PKK gerontik sebagai cara untuk latihan keseimbangan dinamis pada lansia.
2. Bagi pelayanan Kesehatan/ Bagi Puskesmas

   Hasil penelitian ini diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan terapi nonfarmkologis *wall squats* dan *square stepping exercise* terhadap lansia yang mengalami masalah keseimbangan dinamis.
3. Bagi Institusi

   Diharapkan Lembaga-lembaga Pendidikan di bidang Kesehatan dapat berperan dalam menerapkan terapi wall squats dan square stepping exercise sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah keseimbangan dinamis pada lansia dalam kegiatan pengabdian Masyarakat atau seminar ilmiah.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu